Les salades asiatiques

Description

Les salades asiatiques ont de plus en plus de succÃ¨s, car leurs goÃ»t sont variÃ©s et originaux. Originaires dâ??ExtrÃªme-Orient, elles y sont cultivÃ©es de maniÃ¨re courante depuis longtemps. Appartenant pour la plupart Ã la famille des BrassicacÃ©es, on retrouve le goÃ»t caractÃ©ristique de la roquette, ainsi que des saveurs piquantes ou douces qui rappellent le chou. On en consomme principalement les feuilles, mais parfois la tige ou les fleurs. Les salades asiatiques peuvent Ãªtre consommÃ©es crues, en salade ou comme assaisonnement, cuites ou poÃªlÃ©es.

De plus, les lÃ©gumes-feuilles asiatiques sont riches en nutriments, en vitamine C, en bÃªta-carotÃ¨ne, en fibres et en de nombreuses vitamines B. Ils fournissent mÃªme des niveaux Ã©levÃ©s de calcium et de fer.

default watermark

Semis : fÃ©vrier-avril ou juillet-octobre

Arrosage quotidien. Maintenez le sol humide tout au long de la culture pour obtenir beaucoup de feuillages et permettre une meilleure conservation aprÃ¨s la rÃ©colte. Les feuilles ramollissent et les plantes montent en graines si elles ne sont pas suffisamment arrosÃ©es.

Attention aux **chenilles de noctuelles** et aux **limaces**

Beaucoup de lÃ©gumes Â« asiatiques Â» poussent mieux quand le temps est frais et que les jours sont courts



default watermark

Mesclun asiatique est un mÃ©lange Ã dominante verte et Ã la saveur Ã©picÃ©e. Il est composÃ© de jeunes pousses asiatiques de type : pack-choÃ¯, mizuna, golden frills, purple frills et blette. En cuisine, ajoutez du pÃ©rilla pour donner de la couleur et une touche piquante Ã votre salade !

Cet assortiment de salade verte donne de la fraicheur et une saveur Ã©picÃ©e Ã vos recettes. Les jeunes pousses sont excellentes crues en salades. Ã• manger le plus tÃ´t possible pour mieux profiter de leur fraÃ®cheur.

Ce mÃ©lange rassemble :

La moutarde de Chine Golden Frills (Brassica juncea) :



default watermark

Feuillage vert, finement dÃ©coupÃ©. Les jeunes feuilles se consomment en mÃ©lange Ã dâ??autres salades ou sautÃ©es au wok.
Saveur piquante et aromatique. Se consomme comme un condiment. Semis en toutes saisons.

Le chou de Chine Pak Choi Taisai :



Donne de grosses cÃ´tes blanches avec de larges feuilles formant une pomme tendre, dÃ©licieuse crue ou cuite.
La saveur fine des feuilles du chou de Chine Pak Choi Taisai rappelle Ã la fois, le goÃ»t de chicorÃ©e, du navet et du chou pommÃ©. Il se consomme hachÃ©, cru ou cuit, en salades, en gratins.

La moutarde de Chine Purple Frills AB :



VariÃ©tÃ© similaire Ã Golden frills au feuillage trÃ¨s finement dÃ©coupÃ© **pourpre**, qui apportera une note piquante et colorÃ©e Ã vos salades ou poÃªlÃ©es de lÃ©gumes sautÃ©s. Semis: fin fÃ©vrier Ã avril ou aoÃ»t Ã septembre. RÃ©colte: en 40 jours environ.

La Mizuna :



default watermark

VariÃ©tÃ© japonaise, trÃ¨s ornementale, formant de belles rosettes de feuilles finement dÃ©coupÃ©es, au pÃ©tiole blanc et croquant. TrÃ¨s bonne rÃ©sistance au froid. Saveur lÃ©gÃ¨rement poivrÃ©e. Se consomme crue ou cuite. La mizuna regorge dâ??antioxydants, en particulier de vitamines A et C. Elle est aussi riche en acide folique, en fibres et en calcium. Jeunes pousses agrÃ©mentant les salades ou utilisÃ©es comme condiment. GoÃ»t relevÃ©, lÃ©gÃ¨re saveur de chou. Excellent rendement, jusquâ??Ã 5 rÃ©coltes sur un plant.

PÃ©rilla :



PÃ©rille, shiso (riche en OmÃ©ga 3 et surtout en antioxydants), Â« sÃ©same sauvage Â», persil japonais, basilic chinois Le goÃ»t de la perilla est un mÃ©lange unique entre la coriandre, lâ??anis et la cannelle. Elle est utilisÃ©e crue comme le persil.

Categorie

1. SRHGx
2. to check

Tags

1. salade
2. salades asiatiques

date crÃ©Ã©e
12 septembre 2022
Auteur
cblancke

default watermark